चाय और स्वास्थ्य

यदि आप

इसे

पढ़ेंगे व पढ़ावेंगे

तो

अवश्य लाभ उठावेंगे

"आर्य सेवक"

लेखक व प्रकाशक

डा० कृष्णगोपाल "आर्य सेवक"

कृष्णा मेडीकल हाल, नाई की मंडी, आगरा।

॥ ओ३म् ॥

स्वास्थ और हम

सब नियम स्वास्थ के तोड़ दिये, आहार बिगाड़ा है अपना,
हम रोग से पीड़ित क्यों न रहें, करदार बिगाड़ा है अपना।
खाना बिगड़ा, पीना बिगड़ा, इससे है सब जीना बिगड़ा,
अपने ही दोषों से हमने, संसार बिगाड़ा है अपना।
चाय, कहुवा, सिगरट, बीड़ी को पीकर शक्तिहीन हुए,
मद्यमांस आदि के सेवन से, आचार बिगाड़ा है अपना।
इखलाक बिगड़ता है जिससे, हम ऐसे नावल पढ़ते हैं,
फिल्मी गीतों और सिनेमा से, विचार बिगाड़ा है अपना।
हैं इतने मन के दास हुए, जिस तरफ ले जावे जाते हम,
आत्म शक्ति की सत्ता का आधार बिगाड़ा है अपना।
सब समय कुसंगत में गुजरे, सत्संग को करना भूल गए,
सुख चैन मिले शान्ति कैसे, व्यवहार बिगाड़ा है अपना।
ब्रह्मचर्य की महिमा भूल गए, इसको तजकर निस्तेज हुए,
सबसे उत्तम इस शक्ति का भण्डार बिगाड़ा है अपना।
अविद्या अज्ञानता है इतनी, रोगों को कहें हम भूत औ प्रेत,
जन्तर, मन्तर और तन्त्र से बीमार बिगाड़ा है अपना।
है कौन सा वह नियम अच्छा, जो रोगों से नीरोग रहें,
हर तरह से स्वास्थ की रक्षा का आधार बिगाड़ा है अपना।
है सेवक की यह विनय मित्रो, जागें चेतें अब तो सम्भलें,
क्यों अपने जीवन का हमने यह प्यार बिगाड़ा है अपना।

❀ ओ३म् ❀

चाय और स्वास्थ्य

लेखक
डा० कृष्णगोपाल,
"आर्य-सेवक"
नाई की मण्डी
आगरा।

—::❀❀::—

प्रथमावृत्ति २००० | सम्वत् २०२१ दिसम्बर १९६४ | मूल्य १० न० पै०

❋ ओ३म् ❋

"इ स पु स्ति का में"

चाय और काफी के सेवन में हैं कितनी हानियाँ,
इनकी आदत में छिपी हैं कौन सी नादानियाँ।
बिन जरूरत इनके सेवन में हैं जो मनमानियाँ,
खोल दीं इस पुस्तिका में ये समस्त कहानियाँ ।।

—❋:०:❋—

स्वास्थ्य की इच्छा है गर तो इसको पढ़ना चाहिए।
स्वास्थ्य का जो महत्त्व है दृष्टि में रखना चाहिए ।।

"आर्य सेवक"

दो शब्द

'स्वस्थ्य जीवन का ह्रास'
एवं
'रोगों का—विकास'

प्रिय सज्जन वृन्द—आज संसार में जीवन को स्वस्थ्य रखने अथवा रोगों से बचने के लिए बहुत से प्रयास तथा प्रयोग एवं नई-नई औषधियों के आविष्कार आदि हो रहे हैं, किन्तु फिर भी दिन-प्रतिदिन स्वस्थ्य जीवन का ह्रास तथा रोगों का विकास होकर मानव-जीवन दुखों व कष्टों में ही घिरता जा रहा है।

"एक विचारणीय—प्रश्न ?"

क्या आपने कभी इस महत्त्वपूर्ण विषय पर कुछ विचार किया ? या कभी यह सोचा कि स्वास्थ्य का ह्रास तथा रोगों का विकास करने वाले वे कौन से ऐसे मूल कारण हैं, कि जिन से दिन-प्रतिदिन हमारे जीवन रोग-ग्रस्त होते जा रहे हैं और हमारे स्वस्थ्य-जीवन के प्रत्येक प्रयत्न विफल हो रहे हैं। मेरी दृष्टि में आपने कभी इस पर गम्भीरता-पूर्वक विचार नहीं किया, यदि किया होता तो स्वस्थ्य जीवन को ह्रास तथा रोगों का विकास करने वाले पदार्थों के सेवन में कभी इस प्रकार की अन्धाधुन्ध वृद्धि न होती। आज तो जहाँ भी जाँय या जिस तरफ भी दृष्टि-पात करें, स्वास्थ्य-नाशक एवं रोग-वर्द्धक-

पदार्थ, अर्थात् तम्बाकू, सिगरेट, बीड़ी, चाय, काफी, भंग, शराब आदि मादक वस्तुओं, वनस्पति अर्थात् विनाशपति घी, मिल तथा मशीनों द्वारा कुटे-पिसे पालिश वाले चावल तथा दानेदार सफेद चीनी एवं मैदा से बनी अपाचक वस्तुओं तथा अन्य अनेक हानिकारक वस्तुओं से मिश्रित खाद्य-पदार्थों का सेवन हो रहा है। इसके अतिरिक्त प्राकृतिक एवं ब्रह्मचर्य-नियमों की अवहेलना तथा उत्तेजनापूर्ण चट-पटे गर्म मिर्च-मसाले। अभक्ष्य पदार्थों अर्थात् पशु-पक्षियों के मांस का भक्षण और विलासता भरे जीवन से वीर्य-शक्ति का नाश और इसके फल-स्वरूप स्वस्थ्य-जीवन का ह्रास हो रहा है।

प्रिय बन्धुओ ! जब हमारा स्वास्थ्य-नाशक एवं रोग-वर्द्धक वस्तुओं से इतना घनिष्ट प्यार हो कि हमने इनको अपने जीवन का एक आवश्यक अङ्ग और आधार बनाया हो तथा बिना आवश्यकता के ही हर समय इनका आहार हो तो आप स्वयं ही विचारें कि हमारा यह शरीर क्यों न बीमार हो।

मेरा तो यह दृढ़ निश्चय है कि यही मूल कारण है, जो स्वास्थ्य-सम्बन्धी अनेक प्रयासों एवं प्रयोगों के होते हुए भी हम इनसे स्वस्थ्य-जीवन का वास्तविक लाभ नहीं उठा रहे हैं और अपनी विचार-हीनता से मादक, स्वास्थ्य-नाशक एवं रोग-वर्द्धक पदार्थों के सेवन से स्वयं अपने ही हाथों अपने स्वास्थ्य को बिगाड़ कर अपने शरीर को रोगों का घर बना रहे हैं और इनसे अनेक प्रकार के कष्ट उठा रहे हैं।

भद्र सज्जनों ! कुछ समय पूर्व मैंने तम्बाकू का स्वस्थ जीवन पर कितना गम्भीर व हानिकारक प्रभाव पड़ता है और तम्बाकू शरीर के सर्व अङ्गों को किस प्रकार नाकारा करता व केन्सर, फालेज, दिल की कमजोरी, हार्ट-फेल, दमा, खांसी तथा टी०

बी० जैसे भयानक रोगों को बनाता है। अपने वक्तव्य व लेखनी द्वारा एक छोटी सी पुस्तिका के रूप में विस्तारपूर्वक आपके सम्मुख रखा था, जिसे अनेक महानुभावों ने उपयोगी बताया है और उससे अनेक पुरुषों ने लाभ भी उठाया है।

अब मैं चाय तथा काफी, जिन्होंने कि तम्बाकू की भांति थोड़े ही समय में भारत ही नहीं किन्तु संसार के प्रत्येक नगर तथा ग्राम में अपना डेरा लगाया है और प्रत्येक वर्ग के लोगों पर अपना प्रभाव बैठाया व इन्हें अपना दास बनाया है और लगभग हर व्यक्ति ने नासमझी के कारण इन्हें अपनी खुराक या भोजन का एक आवश्यक अङ्ग बनाया है, के स्वस्थ्य-जीवन पर वास्तविक प्रभाव और इनसे उत्पन्न होने वाले रोगों को बताता हूँ और इनके सभी गुण तथा दोष समझाता हूँ।

आशा है आप ध्यानपूर्वक इस पर गम्भीरता से विचार करेंगे और स्वस्थ्य जीवन के लिए इसे हानिकारक अनुभव करते हुए बिना आवश्यकता के इसका सेवन नहीं करेंगे, तथा इस हानिकर आदत को छोड़ने की कृपा करेंगे।

आर्य—सेवक

'चाय की कहानी'

चाय का नाम तथा उत्पत्ति :—

चाय का वनस्पतिक नाम (Botanical Name) is Camelliathia कैमलियाथिया है। यह चीन, जापान, बर्मा, लंका तथा भारत के दार्जलिंग एवं आसाम आदि देशों में उत्पन्न होती है। और इन्हीं देशों से यह संसार भर में जाती है तथा इनसे करोड़ों रुपयों की आय इन देशों को आती है।

सर्व प्रथम चाय की खेती एवं इसका प्रयोग :—

इतिहास में सबसे पूर्व चीन देश में चाय की खेती एवं इसके प्रयोग का पता मिलता है। इसके पश्चात् इसे जापान, बर्मा, स्याम, भारत, लंका, अमेरिका तथा योरुप आदि देशों ने अपनाया है। और अब तो चाय कम्पनियों के प्रबल प्रचार ने चाय को संसार के प्रत्येक नगर ग्राम तथा घर-घर में पहुँचाया है और हर वर्ग के नर-नारी को इसका प्रेमी बनाया है।

चाय के प्रकार :—

खेती के अनुसार तो चाय केवल एक ही प्रकार की है किन्तु भिन्न-भिन्न देशों की जलवायु के प्रभाव और इसे भिन्न-भिन्न ढंग से भूनने व बनाने के कारण यह कई प्रकार की बनाली जाती है। और रंग के अनुसार भी इसे दो प्रकार का बनाया जाता है। एक हरे रंग की, दूसरी काले रंग की। इनके रंगों का यह भेद भी केवल इनको खेतों से एकत्रित करने के

समय में अन्तर होने के कारण है अर्थात् जब छोटी-छोटी मुलायम तथा नर्म पत्तियों जो पौधे के ऊपरी भाग जिसमें तन्तुएँ कम और रस अधिक होता है तथा जिन्हें फलोवरी (Flowery) या आरेंज पिको (Orange Pekoe) कहा जाता है, एकत्रित करके भूना व बनाया जाता है तो वह हरे रंग की चाय बनती है और जब पकी अर्थात मध्य व निचले भाग की पत्तियाँ जो कि पिको (Pekoe) तथा सोचंग (Souchang) कहलाती है, जब इन्हें एकत्रित करके भूना व तैयार किया जाता है तो वह काले रंग की चाय तैयार होती है।

हरी तथा काली चाय में अन्तर :—

हरी चाय काली चाय की अपेक्षा अधिक सुगन्धित होती है और इसमें थ्यू फाइलिन (Thu Phylin) अर्थात उत्तेजना या खून में उबाल व तेजी लाने वाला तत्त्व तथा टैनिक एसिड (Tanic Acid) जो कि काबज व गर्म खुश्क तत्त्व है और ये दोनों तत्त्व चाय में विशेष तथा वास्तविक तत्त्व हैं, अधिक होते हैं और इसमें तीसरा विशेष तत्त्व कैफीन (Caffine) भी है, किन्तु इसमें काली चाय की अपेक्षा कैफीन का तत्त्व कम होता है वैसे साधारणतया हरी चाय काली चाय की अपेक्षा अच्छी मानी जाती है।

काली चाय फरमेन्ट (Ferment) अर्थात दबाने या खमीर द्वारा भी तैयार होती है। इस ढंग से तैयार हुई चाय में टैनिक एसिड कम घुलने पाता है अर्थात पीने वाली चाय में टैनिक एसिड की मात्रा कम आती है।

स्मरण रखें:—

आप इस बात को सदैव स्मरण रखें कि चाय को तैयार करते समय इसे जितनी अधिक देर आग पर रखा जायगा

उसमें टैनिक एसिड उतनी ही अधिक मात्रा में आएगा। इस कारण अधिक टैनिक एसिड वाली चाय स्वास्थ्य के लिए अधिक हानिकारक हो जायगी !

चाय का विश्लेषण :—

चाय में जो तत्त्व विश्लेषण द्वारा ज्ञात हुए या इसमें पाए जाते हैं वे इस प्रकार हैं :—

१—Theuphyline (थ्यूफाइलिन)—1·8% (प्रतिशत) यह तत्त्व खून में उत्तेजना लाकर दिल तथा दिमाग को उत्तेजित करके साँस की नालियों को फैलाता है और पेशाब अधिक लाता है।

२—Albumen (एलब्यूमन) या प्रोटीन—1·6% (प्रतिशत) :—यह तत्त्व शरीर के लिए गुणकारी है !

३—(Caffine कैफिन)→2·1% (प्रतिशत) :—इस तत्त्व से दिमाग में थोड़े समय के लिए तो उत्तेजना आती है किन्तु तत्पश्चात यह उत्तेजना निर्बलता में परिवर्तित हो जाती है।

४— Dextrine (डैक्सटरीन)—7·7% (प्रतिशत) यह तत्त्व चाकलेट की भाँति मीठा होता है !

५—वनस्पतिक तत्त्व :—२% (प्रतिशत)—यह तत्त्व पाचन-क्रिया में नहीं आता।

६—Tanic Acid (टैनिक-एसिड)— 15%(प्रतिशत) यह तत्त्व कब्ज तथा गर्म व खुश्क है। और स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त हानिकारक है।

७—Cellulose (सेल्यूलोज)—22% (प्रतिशत) यह अवशेष तत्त्व जो सर्वथा गुण-हीन है और पाचन-क्रिया से जिसका कोई सम्बन्ध नहीं है।

८—Mineral (माइनरल) साधारण या अल्प मात्रा में—यह तत्त्व गुणकारी होते हैं किन्तु यह इतनी न्यून मात्रा में है कि इनका कोई विशेष महत्व या लाभ नहीं है।

९—Caffeal Oil (कैफिल आइल)—साधारण मात्रा में—यह तत्त्व चाय का सुगन्धित तेल है।

चाय का प्रभाव :—

भिन्न-भिन्न देशों की जलवायु के कारण तथा भिन्न-भिन्न व्यक्तियों पर उनकी प्रकृति के अनुसार चायका प्रभाव भी भिन्न-भिन्न पड़ता है। वात-पित्त अर्थात् गर्म-खुश्क प्रकृति वाले व्यक्तियों तथा आसावी कमजोरी या (Nervous) नर्वस अर्थात् नाजुक-स्वभाववाले पुरुषों तथा बच्चों और विशेष कर शिशुओं को चाय के सेवन से अधिक हानि होती है।

किन्तु बलगमी अथवा कफ व ठण्डे स्वभाव वालों के लिए यह इतनी हानिकारक नहीं है। परन्तु इस विषय में यह सावधानी रहे कि चाय में खुराक अर्थात गिजा का कोई तत्त्व नहीं है। यदि इसमें दूध तथा दूध की मलाई आदि मिलाकर और इसके साथ मक्खन का सेवन भी किया जाय तो जहाँ इससे खुराक या गिजा की कुछ पूर्ति होती है वहाँ इसके हानिकारक गुणों का प्रभाव भी शरीर पर बहुत कम पड़ता है और दिमागी थकान एवं शीत के कारण सिर-दर्द को भी इससे थोड़े समय के लिए लाभ पहुँचता है, और यह लाभ भी तभी पहुँचता है जब इसे खूब गर्म-गर्म सेवन किया जाता है।

सावधान :—

इस बात को कभी न भूलना चाहिए कि चाय एक नशाताता अथवा वनस्पतिक दवा है, गिजा नहीं है यदि इसे आवश्यकतानुसार उचित ढंग से, उचित समय तथा उचित मात्रा में इसका प्रयोग केवल दवा के अनुसार किया जाता है तो इससे उचित लाभ उठाया जा सकता है।

और यदि बिना आवश्यकता के अनुचित ढंग तथा अनुचित समय और अनुचित मात्रा में केवल गिजा के लिए इसका प्रयोग किया जाता है तो यह शरीर को अनेक रोगों का घर बनाती है। तथा अनेक प्रकार के कष्ट पहुँचाती है।

यह बात भी सदैव सम्मुख रखनी चाहिए कि गर्म देश की जलवायु के वासियों को चाय का सेवन सिवाय औषधि रूप के कदापि न करना चाहिए क्योंकि गर्म-जलवायु के वासियों तथा गर्मी की प्रकृति वाले व्यक्तियों के लिए चाय का सेवन अनुकूल नहीं पड़ता। अथवा हानिकर है।

एक हानिकारक आदत :—

प्रातः बिस्तर से उठते ही अथवा नींद खुलते ही जो खाली मैदा (Bed Tea) बैड-टी पीने की आदत कई व्यक्तियों को पड़ जाती है ऐसे व्यक्तियों के स्वास्थ्य को तो यह अधिक हानि पहुँचाती है। क्योंकि खाली मैदा में चाय के सेवन से मैदा की झिल्ली में सूजन आ जाती है, जो धीरे-धीरे बदहजमी का कारण बन जाती है।

चाय से रोगों का सम्बन्ध :—

चाय के अधिक सेवन करने से उत्पन्न होने वाले वे रोग या चाय के वे गुण तथा दोष जिनका डाक्टरी की प्रमाणिक

पुस्तकों में उल्लेख है तथा वैज्ञानिकों ने अपने अनुसन्धानों व प्रयोगों द्वारा चाय पर अनुसन्धान करके इसका रोगों से जो सम्बन्ध बताया है वह आपकी सेवा में रखता हूँ। यदि आप इस पर तनिक भी ध्यान लाएँगे तो मुझे आशा है कि आप अवश्य ही इससे लाभ उठायेंगे।

१—चाय (Nervous System) नर्वस-सिस्टम अर्थात् महसूस करने वाली शक्ति में उत्तेजना लाकर थोड़े समय के लिए तो स्मरण शक्ति तथा विचार शक्ति को बढ़ाती है और थकावट को हटाती तथा शरीर में कुछ स्फूर्ति सी भी लाती है। किन्तु जब इसका सेवन बार-बार किया जाता है तो इससे (Nervous System) में जो बार-बार की उत्तेजना अथवा खून का उबाल या तेजी आती है तब यह तेजी दिल की धड़कन को बढ़ाती है। तत्पश्चात् इसकी (Reaction) अर्थात् प्रतिक्रिया से शिथिलता, थकावट, सुस्ती तथा दिल व दिमाग में कमजोरी आती है।

२—चाय के सेवन से दिमाग में उत्तेजना आती है जिसके कारण नींद कम हो जाती है। यदि नींद आ भी जाय तो गाढ़-निद्रा नहीं किन्तु स्वप्न भरी नींद आती है, जिसके फलस्वरूप मस्तिष्क कमजोर होकर धीरे-धीरे विचार शक्ति भी दुर्बल हो जाती है। तत्पश्चात् यह अपने प्रेमी को (Nervousness) का रोगी अर्थात् वहमी या आवश्यकता से अधिक सोचने वाला बनाती है।

Nervous Ness नर्वसनेस के रोग आजाने से सहन-शीलता कम हो जाती है और सहन-शीलता की कमी चिड़चिड़ापन तथा क्रोध को बढ़ाती है। और जब किसी मनुष्य में क्रोध की

मात्रा अधिक हो जाती है तो यह क्रोध मनुष्य को विनाश की ओर ले जाता है तथा अनेक प्रकार के संकटों में फंसाता है।

३—जुकाम, सिर-दर्द, बुखार, खाँसी जो कि सर्दी या ठण्ड के कारण हों तथा छींकें और आंख व नाक से पानी बह रहा हो और बलगम पतली झागदार आरही हो तो इस अवस्था में चाय का सेवन लाभ पहुंचाता है। और ठण्ड दूर होकर पसीना आता तथा जुकाम खुश्क होकर आराम आजाता है।

किन्तु यदि जुकाम अधिक खुश्क होकर नाक के नथुने बन्द हो जायें और कफ गाढ़ा, पीला, जर्द रङ्ग का तथा बदबूदार हो गया हो और सिर व माथे में दर्द भी हो अर्थात (Sinusitis) साइन्यूसाइटिस का रोग बन गया हो तो ऐसी दशा में चाय का सेवन कदापि न करना चाहिए। क्योंकि इस अवस्था में तो यह अपने रोज के अभ्यासी को भी हानि पहुंचाती है। और सिर दर्द को अधिक करके बुखार तक ले आती है। और यदि बुखार हो तो इसे और भी बढ़ाती है तथा बलगम या कफ को खुश्क करके अपने प्रेमी को दमा तक का रोगी बनाती है!

४—चाय मेदा के अन्दर की झिल्ली को मोटा करती अथवा इसमें सूजन लाती है जिससे पाचन शक्ति दुर्बल हो जाती है। और भोजन ठीक प्रकार से हजम नहीं होता। तथा भूख को कम करती अथवा मन्दाग्नि का रोग बनाती है। और मेदा में खुश्की को बढ़ाती तथा प्यास अधिक लगाती है और कब्ज बनाती है।

चाय मेदा में एसिडिटी (Acidity) अर्थात तेजाबी तत्त्व बढ़ाती है। और Peptic ulcer (पेपटिक अलसर) अर्थात मेदा में घाव वाले रोगियों को तो यह अधिक हानि पहुँचाती है।

एक विशेष सावधानीः—

बच्चों और विशेष कर शिशुओं का मेदा अधिक नरम व कोमल होता है अतः इन्हें चाय का सेवन कदापि न कराना चाहिए। इनके स्वास्थ्य के लिए यह अत्यन्त हानिकारक है।

५—चाय दिल में उत्तेजना लाकर दिल की गति को बढ़ाती है इस कारण यह दिल की धड़कन का रोग बनाती है। जब चाय की प्रतिक्रिया होती है तो यह दिल में कमजोरी लाकर दिल के बैठने का रोग बनाती है। और यह नसों को कमजोर करती तथा हाथ पाँव में कम्पन का रोग लाती है।

६—चाय गुर्दों के कार्य को बढ़ाती अर्थात् पेशाब अधिक लाती है और पेशाब की अधिकता से गुर्दों में निर्बलता आती है। और पेशाब में यह (Uric Acid) यूरिक एसिड के तत्त्व को बढ़ाती है, यह यूरिक एसिड वह तत्त्व है जो शरीर में (Gout) गाउट अर्थात गठियावी दर्दों को बनाता है और जोड़ों में सूजन को लाता तथा इनको नाकारा बनाता है।

७—चाय वीर्य को पतला करती एवं धात को बहाती है जिसके फलस्वरूप पुरुषत्त्व में दुर्बलता आती है इस कारण यह नव-युवकों के लिए अधिक हानिकारक है।

८—चाय जिगर को कमजोर करती तथा (Animia) अनिमिया अर्थात खून की कमी का रोग बनाती है जिससे शरीर में शिथिलता व दुर्बलता आती है।

९—चाय के अधिक सेवन से खाल (जिल्द) में खुश्की आती है। जिससे सूखी खुजली अथवा खारिश हो जाती है और यह चर्म को सख्त करती और अनेक प्रकार के चर्म-रोग बनाती है।

१०—चाय (Neurelgia) न्यूरेलजिया अर्थात आसाबी दर्दों को शरीर में लाने के लिए स्थान बनाती है और रक्त-चाप (Blood Pressure) ब्लड प्रैशर को बढ़ाती है !

काफी अथवा कहवा

अब मैं काफी अथवा कहवा जिसके गुण भी सर्वथा चाय के समान है पर प्रकाश डालता हूँ।

काफी भी चाय के समान एक वनस्पतिक औषधि है किन्तु इसके बीजों को प्रयोग में लाया जाता है। प्रथम, तो इन्हें भी चाय की भाँति भूना जाता है फिर इन्हें पीस कर बनाया तथा प्रयोग में लाया जाता है।

काफी का विश्लेषण :—

भुनी हुई काफी में ०'७ से २% प्रतिशत तक कैफिन (Caffine) का तत्त्व होता है और थोड़ासा तत्त्व (Caffal oil) कैफल आयल अर्थात् सुगन्धित तेल का है। चाय की भाँति काफी में भी (Tanin) या (Tanic Acid) टैनिक एसिड का भाग सब तत्त्वों से अधिक होता है किन्तु इसमें एक अन्तर है वह यह कि काफी का टैनिक एसिड चाय के टैनिक एसिड की अपेक्षा कम कब्ज व गर्म-खुश्क होता है। यही कारण है जो चाय की अपेक्षा काफी कम हानिकारक मानी जाती है अन्य सब तत्त्व लगभग चाय के समान हैं।

काफी का सेवन :—

काफी का सेवन भी संसार में चाय की भाँति अधिक होता है। किन्तु कई देशों में तो चाय से भी अधिक किया जाता है।

जैसे सन् १६५५ में अमेरिका देश में काफी का सेवन २४६ अरब पौण्ड किया गया। जो इस वर्ष की जनगणना के अनुसार प्रति व्यक्ति १५'३७ पौण्ड बनती है। और इसी वर्ष अमेरिकावासियों ने चाय का सेवन १० करोड़ ३० लाख पौण्ड किया है जो कि प्रति व्यक्ति केवल ०.६४ पौण्ड बनती है।

काफी तथा चाय में कैफीन तत्त्व का महत्त्व

काफी, चाय तथा कोको* में कैफिन भी एक प्रधान तत्त्व है। और उपयोगिता के अनुसार भी यह तत्त्व अपना एक विशेष स्थान रखता है इस कारण इस तत्व के गुण तथा दोषों का वर्णन आवश्यक प्रतीत होता है। यदि इस तत्त्व का ठीक प्रकार से वर्णन न किया जाय तो यह विषय अधूरा ही रहेगा। अतः आपकी जानकारी के लिए कैफीन तत्त्व के गुण तथा दोष व इसका शरीर पर प्रभाव आदि सब वर्णन आपकी सेवा में रखता हैं।

एक विशेष बात:—

कैफीन के सम्बन्ध में एक विशेष बात यह भी बता दूँ कि कुछ व्यक्ति जो चाय तथा काफी के प्रति अधिक प्रेमी या अभ्यासी होते हैं वे कैफीन का पाउडर हर समय अपने पास रखते हैं। यदि किसी कारण वश इन्हें जब कभी चाय या

---

*कोको अमेरिका के वृक्ष (Thiabrmocacuo) थीयाबरोमो-काको के बीजों का नाम है। इसे "चाकर लोज़ अमेरिको" भी कहते हैं। इसे भी काफी की भाँति, इसके बीजों का ही सेवन किया जाता है और इसके गुण भी सर्वथा काफी तथा चाय के समान हैं, किन्तु इसके बीजों में चिकनाई का तत्त्व अधिक होता है अमेरिका में इसका सेवन कई प्रकार से किया जाता है।

काफी के मिलने में कठिनाई आती है तो वह अपनी आदत की पूर्ति के लिए कैफीन पाउडर का सेवन करते हैं। क्योंकि कैफीन तत्व में उत्त`जना का गुण विशेष होता है, जो कुछ समय के लिए चाय और काफी की पूर्ति कर देता है। इस कारण यह अति कडुवा-कसेला होते हुए भी इसके अभ्यासी अपनी आदत की पूर्ति अथवा अपनी शिथिलता को कुछ समय के लिए दूर करने के लिये इन्हें विवश होकर इसका सेवन करना पड़ता है।

कैफीन क्या है ?

कैफीन एक (Xanthine) जेन्थीन ग्रुप का तत्व है। यह तत्व चाय, काफी, कोको में अधिकतर तथा साधारण रूप में अन्य कुछ पौधों में भी पाया जाता है। और यह एक रासायनिक औषधि है अर्थात् इस तत्व को रसायन की क्रिया द्वारा भी बनाया जा सकता है।

जैन्थीन के अन्य तत्व :—

जेन्थीन के अन्य दो तत्व (Thiophyline) थियोफाइलिन और (Theo Bromine) थियोबरोमिन भी हैं। इन तीनों तत्वों के रसायनिक-फार्मूले भी आपस में अधिकतर मिलते जुलते हैं, जिनके नाम इस प्रकार हैं :—

१—चाय का रासायनिक फार्मूला (Thiasinensis) थियासाइनेंसीस है।

२—काफी का रासायनिक फार्मूला (Caffiaarabica) कैफियाअरबिका है।

३—कोको का रासायनिक फार्मूला (Thia Bromo Cacao) थियाबरोमो कोको है।

इन तीनों के तीन ही मुख्य गुण व प्रभाव है। जो इस प्रकार हैं।

१—दिमाग में उत्त`जना लाना।

२—दिल की नसों तथा साँस की नालियों को फैलाना।

३—पैशाब का अधिक लाना।

इसमें पहला गुण अर्थात् दिमाग की उत्त`जना कैफीन तत्व में बाकी दो की अपेक्षा अधिक है। न० २ व न० ३ अर्थात् दिल की उत्त`जना व पैशाब की अधिकता थ्यूफाइलिन में अधिक है। थ्यूफाइलिन का प्रभाव तो शीघ्र होता है किन्तु थोड़े समय तक रहता है।

थ्यूबरोमिन के प्रभाव में उक्त तीनों गुण हैं। किन्तु इसका प्रभाव धीरे-धीरे पड़ता है और अधिक समय तक रहता है। इनके अतिरिक्त ये तीनों तत्व साँस तथा दिल की क्रिया को भी उत्त`जित करते हैं।

कैफीन का प्रभाव :—

कैफीन तत्व का विशेष प्रभाव दिमाग के उस भाग पर पड़ता है जहाँ पर सब एहसास अथवा अनुभव या महसूस करने का केन्द्र है। जिसे (Sensory Cortax) सेन्सरी कार्टेक्स कहते हैं।

यदि कैफीन कुछ अधिक मात्रा में ली जाय तो इसका प्रभाव प्रथम तो दिमाग के (Motar Area) मोटर एरिया पर और फिर (Medulla Oblougata) मेडुला ओबलोन्गेटा से होता हुआ (Spinal Cord) स्पाइनलकोर्ड जिसे सुषुम्ना कहते है तक उतर आता है जिसके फलस्वरूप इसका इस प्रकार प्रभाव देखा जाता है।

१—एहसास अथवा महसूस करने वाली शक्ति का जागृत होना।

२—दिमाग में स्फूर्ति का अनुभव होना।

३—विचार-शक्ति का बढ़ना।

४—स्मरण शक्ति का उदय होना।

५—नींद का कम हो जाना तथा स्वप्नों का आना।

६—विचार शक्ति के बढ़ जाने से कार्य करने की शक्ति में शिथिलता का आ जाना।

किन्तु ये सब क्रियाएँ थोड़े समय के लिए ही आती हैं जब तक कि कैफिन का प्रभाव रहता है।

कैफीन का दर्दों से सम्बन्ध :—

चूंकि कैफीन दिल तथा दिमाग में उत्तेजना लाती है इस कारण यह दर्दों को लाभ पहुंचाती है। बाजार में जो अनेक प्रकार की सिर दर्द आदि की गोलियां तथा टिकियां अनेक नामों से मिलती हैं, लगभग इन सब गोलियों में कैफीन का तत्त्व भी होता है, और इनके सेवन से थोड़े ही समय के लिए दर्दों को कुछ आराम होता है। पूर्णतया नहीं।

चाय तथा काफी में कैफीन की मात्रा :—

काफी के एक साधारण कप में ५० से १०० मिलीग्राम अथवा १½ ग्रेन के लगभग कैफीन तत्त्व होता है। सूखी चाय में कैफीन का तत्त्व सूखी काफी की अपेक्षा अधिक होता है। परन्तु चाय के बनाने में अथवा पीने वाली चाय में यह तत्त्व काफी की अपेक्षा कम हो जाता है। क्योंकि काफी की अपेक्षा चाय के बनाने में कैफीन का तत्त्व अधिक व्यर्थ जाता है। चाय

के साधारण कप में ३० से ८० मिली ग्राम अथवा १ ग्रेन से कुछ कम ही कैफीन रह जाती है।

वैज्ञानिक और कैफीन :—

अमेरिका के वैज्ञानिक, "मि० ह्वोस्ट" साहब (Mr. Horst) तथा इनके साथियों ने सन् १९३६ में फौजी नौजवानों पर एक अनुसंधान किया, जिसमें उन्होंने बताया कि कैफीन (Target shooting) टारगेट शूटिंग, अर्थात् निशान बाजी को प्रथम तो अच्छा करती है किन्तु बाद में कमी लाती है। अर्थात इसकी प्रतिक्रिया नजर को कमजोर बनाती है। अन्य मादक वस्तुओं की भांति कैफीन की प्रतिक्रिया में भी निर्बलता व शिथिलता आती है।

अमेरिका के एक और वैज्ञानिक (Mr. Dorlist) मि० डोरलिस्ट ने कुछ व्यक्तियों को ४ मि० ग्रा० प्रति कि० ग्रा० कैफीन वाली चाय व काफी जब पिलाई तो उसने देखा कि इन व्यक्तियों को आक्सीजन की आवश्यकता बढ़ गई है। और बाद में एक घन्टा तक की नब्ज भी ८ से ९% प्रतिशत बढ़ गई है। इन्हीं व्यक्तियों को जब कैफीन के बिना देखा गया तो यह शिकायत सर्वथा नहीं थी।

चाय, काफी और वैज्ञानिक :—

जर्मनी वैज्ञानिक (Leisten Storfar) लिस्टन स्टोरफर का कथन है कि युद्ध में कार्य कर रहे फौजी सिपाहियों को जब बहुत घण्टे खाने के साथ चाय या काफी दी जाती है तो उनमें पैदल सफर करने की शक्ति बढ़ जाती है। उन लोगों की अपेक्षा जो कि चाय या काफी का सेवन नहीं करते।

किन्तु जब चाय व काफी पीने वालों की चाय तथा काफी बन्द कर दी गई तो फिर यह अच्छा खाना खाते हुए भी चाय या काफी न पीने वालों की अपेक्षा थकावट को शीघ्र और अधिक महसूस करने लगे और पैदल चलने में उन्हें कठिनाई हुई। जिससे यह अनुभव हुआ कि चाय व काफी के सेवन से मनुष्य की वास्तविक शक्ति का ह्रास होता है और इनकी प्रति-क्रिया से शरीर में शिथिलता व निर्बलता आती है। तथा अन्य मादक वस्तुओं की भाँति चाय व काफी की आदत भी मनुष्यों को अपना दास बनाती है।

चाय व काफी पर एक और अनुसंधान :—

अमेरिका के वैज्ञानिक (Sir, Howk) सर, हाक साहब ने कुछ पूर्व ऐसे सौ व्यक्तियों को चुना या देखा कि जिन्हें किसी प्रकार का कोई रोग नहीं था और पूर्ण स्वस्थ थे। और वे किसी भी मादक वस्तु का सेवन नहीं करते थे। किन्तु जब इन्हें कुछ समय तक चाय तथा काफी का प्रयोग कराया गया तो थोड़े ही समय पश्चात् उन्हें (Nervousness) नर्वसपन का रोगी पाया गया। अर्थात् उनमें सहन शीलता की कमी आ गई और क्रोध की मात्रा बढ़ गई।

किन्तु जब इनसे चाय व काफी का सेवन पूर्णतया बन्द करवाया गया तो इनका यह रोग सर्वथा दूर हो गया और वे पहले की भाँति पूर्ण स्वस्थ हो गए।

चाय व काफी पर महात्मा-गान्धी जी का अनुभव :—

महात्मा गाँधी जी चाय व काफी के विषय में अपने अनुभव अपनी पुस्तक "आरोग्य की कुंजी" में लिखते हैं कि:—

"चाय, काफी, कोको इन तीनों में से एक को भी स्वस्थ मनुष्य को आवश्यकता नहीं है। जो चाय आम तौर से पी जाती है इसमें टैनिन (Tanin) होती है जो चमड़े को कड़ा अथवा सख्त करने के लिए स्तैमाल किया जाता है। यही काम टैनिन वाली चाय मेदा के लिए करती है। मेदा पर टैनिन का असर होने से खुराक (भोजन) पचाने की ताकत घट जाती है, और इससे अपच, (मन्दाग्नि) या बदहजमी होती है। चाय का पानी गर्म होता है उसमें चीनी मिलती है और थोड़ा सा दूध,। इसे चाहे उसके गुण समझ लें। अगर अच्छे दूध में साफ पानी मिलाकर उसे गर्म कर लिया जाय तो यह काम अच्छी तरह सध सकता है।

चाय के बारे में जो कहा है यही कम व बेश काफी के लिए भी कहा जा सकता है। और उसके लिए तो एक कहा-वत भी प्रसिद्ध है कि:—

"कफ-घाटन, वायु-हरण, धातु-क्षीण, बल-हीन।
लोहु का पानी करें, दो गुण, अवगुण तीन"॥

जो राय चाय और काफी के बारे में दी गई है वही कोको के बारे में भी समझनी चाहिए।

अन्त में महात्मा गान्धी जी लिखते हैं:—

कि मैंने इन तीनों चीजों का खूब सेवन किया है। जब इन चीजों का स्तैमाल करता था तब मुझे कुछ न कुछ सिकायत व तकलीफ बनी ही रहती थी। इन वस्तुओं को छोड़कर मैंने कुछ गवाया नहीं। बल्कि बहुत पाया है। जो स्वाद चाय वगैरा में पाया था उनसे ज्यादा मामूली साग, भाजियों के उबाले हुए रस में पाता हूं।

यह सदैव स्मरण रखें :—

यह सदैव स्मरण रखें कि निम्न रोगों में चाय तथा काफी के अधिक सेवन से हानि होती है। अतः बड़ी सावधानी से अति आवश्यकता के समय ही इनका उचित मात्रा में सेवन करना चाहिए।

१—(Gout) गाउट अर्थात् गठियावी दर्दों में।

२—(Blood Pressure) ब्लॅड परैशर अर्थात् रक्त चाप में।

३—(Azotimic Nephritis) एज़ोटिमिक नेफराइटिस अर्थात् गुर्दों की सूजन में।

४—(Heart diseases) हार्ट डिसीज़ अर्थात् हृदय रोगों में।

५—(Insomnia) इनसोमनिया अर्थात् नींद के कम आने में।

६—(Sparmatoria) स्पेरमोटोरिया अर्थात् धातु रोग या स्वप्न दोष में।

७—(Dispepsia) डिस्पेपसिया अर्थात् बदहजमी अथवा मन्दाग्नि में।

८—(Stomatitis) स्टोमेटाइटिस अर्थात् सूजन मेदा में।

९—(Acidity) एसिडिटी अर्थात् मेदा के तैजाबी तत्व में।

१०—(Animia) अनिमिया अर्थात् खून की कमी में।

११—(Skin Disease) स्किन डिसीज अर्थात् चर्म-रोगों में।

१२——(Polyuria) पोलियूरिया अर्थात् पेशाब के अधिक आने में।

(Leukaemia) ल्यूकिमिया अर्थात् खून के सफेद या फीका पन में।

१४—मैलन कोलिया (Melancholia) अर्थात् माली खोलिया में।

सावधान रहें :—

सावधान रहें कि इन रोगों में चाय तथा काफी का सेवन सर्वथा वर्जित है।

१—(Peptic ulcer) पेपटिक अलसर अर्थात् जख्म मेदा में।

२—(Nervousness) नर्वसनेस अर्थात् वहमी अथवा आवश्यकता से अधिक सोचने वाले रोगियों में।

३—(Sinusitis) साइनूसाइटिस अर्थात् जुकाम के खराब हो जाने पर जब नाक के नथुने बन्द हो जायें, बलगम खुश्क हो जाय अथवा गाढ़ा जर्द पीले रंग का होकर सिर माथे तथा चेहरा में दर्द हो जाने में।

४—(Haemoptysis) हिमोपटाइसिस अर्थात् खून की कै आने अथवा खून थूकने के रोगों में।

सेवक की विनय
पर
ध्यान लाना चाहिए

चाय और काफी पै मित्रो ध्यान लाना चाहिए।
रोगियों को ही इन्हें पीना-पिलाना चाहिए।
हैं यह औषध, औषधि के रूप में सेवन करें।
बिन जरूरत के न इनको मुँह लगाना चाहिए।
शीत के कारण हुआ हो रोग जो पैदा कभी।
इनके सेवन से तुम्हें फिर लाभ उठाना चाहिए।
हो थकावट, दर्द सिर, या हो अगर जुकाम भी।
गर हो सर्दी इनका कारण, तो पिलाना चाहिए।
गर्म हैं और खुश्क हैं, काब्ज हैं बदहजमी करें।
गर्मी वालों को न इनके पास जाना चाहिए।
मानसिक उत्तेजना और दिल की धड़कासी है यह।
धैर्य शक्ति इनसे न दुर्बल बनाना चाहिए।
हृदय-रोगों और मेदा के जख्म को दें बढ़ा।
ऐसे रोगों में नहीं सेवन कराना चाहिए।
वीर्य की अनमोल शक्ति इनसे होती नाश है।
धातु के रोगों को न इनसे बढ़ाना चाहिए।
इनके पीने से अधिक पेशाब आता है जरूर।
जिगर गुर्दों में न कमजोरी को लाना चाहिए।
बच्चों, नवयुवकों को यह अति हानिकर है सर्वदा।
इनकी हानि से अवश्य इनको बचाना चाहिए।
आप "सेवक" की विनय को मान लें तो है भला।
वस्तु मादक को यूँ ही हरगिज न खाना चाहिए।

॥ ओ३म् ॥

वचनामृत

(१) खाना-पीना मनुष्य के लिये है न कि मनुष्य खाने-पीने के लिये।

(२) स्वास्थ्य के नियमों की अवहेलना भी एक शारीरिक पाप है। अत: इस पाप के फलस्वरूप ही रोग हमें आकर घेरते हैं।

(३) मनुष्य कितना ही ज्ञानी, गुणवान् तथा धनवान् क्यों न हो किन्तु यदि वह स्वास्थ्य के नियमों का पालन नहीं करता तो वह सुखी नहीं रह सकता।

(४) रोग तथा अज्ञान से बढ़कर मनुष्य का कोई शत्रु नहीं है। यह दोनों शत्रु मनुष्य की सर्व सुख सम्पत्ति को नाश करने वाले हैं।

सेहत न हो तो

सेहत न हो तो धन भी कुछ आरामे जाँ नहीं,
सेहत न हो तो लुत्फ का नामों निशां नहीं।
सेहत न हो तो चैन का वहमों गुमाँ नहीं,
सेहत न हो तो रौनक-ए-बज़मे जहाँ नहीं।

सेहत

खो जाए एक बार तो मिलने की यह नहीं,
रोगी से पूछलें अगर आता नहीं यकीं।

12 pages

डा० कृष्णगोपाल 'आर्य सेवक' की अन्य रचनाएँ

सत्य धर्म प्रकाश

इस पुस्तक में सत्य धर्म का वास्तविक ज्ञान, मजहब और धर्म में अन्तर एवं इसकी पहिचान। मजहबों की अविद्या एवं अज्ञान तथा आर्यों की प्राचीन ऐतिहासिक शान का अति सुन्दर ढङ्ग और सरल भाषा में वर्णन है।

डेढ़ सौ पचास पृष्ठ की पुस्तक मूल्य केवल एक रुपया पचीस पैसे

तम्बाकू क्या है ?

इस पुस्तक में तम्बाकू का स्वास्थ्य जीवन पर कितना भयंकर गम्भीर एवं हानिकर प्रभाव है और यह किन २ भयानक रोगों को उत्पन्न करके मनुष्य के शरीर को नाकारा बनाता है, यह बड़े सुन्दर ढङ्ग से वर्णन किया है।

नोट—तम्बाकू छोड़ने की सरल विधि तथा औषधि द्वारा इसके हानिकर प्रभाव के निवारण का भी वर्णन है।

मूल्य केवल दस पैसे।

प्राप्ति स्थान—

आर्य समाज, नाई की मन्डी, आगरा।

कृष्णा मैडीकल हाल, नाई की मन्डी, आगरा।

साहनी बुक डिपो, हस्पताल रोड, आगरा।

प्रकाश ड्राइक्लीन, चौराहा सदर भट्टी, आगरा।